



UNIPMA Press
WE GOT IT

STRATEGI CALON GURU

Mengatasi Kecemasan Berbicara
Bahasa Inggris



Samsul Arifin, M.Pd.
Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.
Dra. Dewi Rochsantiningasih, M.Ed., Ph.D.
Prof. Drs. Gunarhadi, M.A., Ph.D.

STRATEGI CALON GURU MENGATASI KECEMASAN BERBICARA BAHASA INGGRIS

Samsul Arifin, M.Pd.

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.

Dra. Dewi Rochsantiningsih, M.Ed., Ph.D.

Prof. Gunarhadi, M.A., Ph.D.



UNIPMAPress
WE GOT IT

STRATEGI CALON GURU MENGATASI KECEMASAN BERBICARA BAHASA INGGRIS

Penulis:

Samsul Arifin, M.Pd.

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.

Dra. Dewi Rochsantiningsih, M.Ed., Ph.D.

Prof. Drs. Gunarhadi, M.A., Ph.D.

Editor:

Prof. Dr. Asrowi, M.Pd.

Perancang Sampul & Letak:

Sutri Ekawati

Cetakan Pertama, September 2023

Diterbitkan Oleh:

UNIPMA Press Universitas PGRI Madiun

Jl. Setiabudi No. 85 Madiun Jawa Timur 63118

E-Mail: upress@unipma.ac.id

Website: kwu.unipma.ac.id

Anggota IKAPI: No. 207/Anggota Luar Biasa/JTI/2018

ISBN: 978-623-8095-31-5

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang

All right reserved

DAFTAR ISI

Halaman judul	i
Judul dalam	ii
Informasi cetakan	iii
Prakata	iv
Daftar Isi	v
Daftar tabel dan gambar	viii
BAB I Keterampilan berbicara	
A. Apa itu keterampilan berbicara?	1
B. Apa unsur keterampilan berbicara?	3
BAB II Kecemasan berbicara	
A. Apa itu kecemasan berbicara?	6
B. Bagaimana tingkatannya?	13
BAB III Kenapa guru tidak boleh mengalami kecemasan berbicara?	
A. Alasan teoritis	15
B. Alasan praktis	17
BAB IV Jenis kecemasan berbicara	
A. Unsur jenis kecemasan berbicara	21
1. Takut penilaian negatif	21
2. Takut berkomunikasi	24
3. Takut menghadapi tes	26
B. Tanda dan gejala munculnya kecemasan berbicara pada calon guru	31
C. Jenis kecemasan berbicara yang dialami oleh calon guru	36

BAB V	Penyebab kecemasan berbicara	
A.	Unsur penyebab kecemasan berbicara	52
1.	Faktor kognitif	52
2.	Faktor Afektif	55
3.	Faktor psikomotor	58
B.	Penyebab munculnya kecemasan berbicara calon guru	64
BAB VI	Strategi mengatasi kecemasan berbicara	
A.	Unsur strategi mengatasi kecemasan berbicara	74
B.	Strategi calon guru mengatasi Kecemasan berbicara	79
1.	Strategi afektif	81
2.	Strategi metakognitif	83
3.	Strategi kognitif	86
4.	Strategi kompensatori	90
BAB VII	Desain kelas berbicara anti-cemas	
A.	Prinsip pelaksanaan	93
B.	Prosedur pembelajaran	97
Daftar Pustaka		100
Biografi Penulis		122

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keterampilan berbicara	4
Tabel 2. Kecemasan berbicara bahasa Inggris	10
Tabel 3. Tingkatan kecemasan berbicara BIng	14
Tabel 4. Jenis kecemasan berbicara BIng	29
Tabel 5. Penyebab kecemasan berbicara BIng	62
Tabel 6. Strategi mengatasi kecemasan berbicara	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Profisiensi berbicara calon guru	31
Gambar 2. Tingkat kecemasan berbicara calon guru	32
Gambar 3. Tanda munculnya kecemasan berbicara pada calon guru	33
Gambar 4. Jenis kecemasan berbicara yang dialami calon guru	35
Gambar 5. Penyebab munculnya kecemasan berbicara pada calon guru	65
Gambar 6. Strategi mengatasi kecemasan berbicara yang dialami calon guru	78
Gambar 7. Desain kelas berbicara anti-cemas	93

BAB I

KETERAMPILAN BERBICARA

A. Apa itu keterampilan berbicara?

Bahasa adalah alat paling kongrit untuk menyampaikan berbagai pikiran dan perasaan. bahasa membuat manusia bisa saling terhubung melalui tukar informasi, ide, fakta, dan wawasan ^[1]. Manusia membutuhkan bahasa untuk saling berinteraksi sebagaimana kodratnya sebagai makhluk sosial ^[2]. Dalam berkomunikasi, manusia dituntut memiliki penguasaan keterampilan berbahasa yang baik. Penguasaan ini menentukan seberapa baik ia memahami dan merespon informasi yang diterima ^[3]. Seseorang yang memiliki kemampuan berbahasa yang baik akan lebih mudah menyerap dan menyampaikan informasi lisan dan tulis yang akhirnya memberikan dampak positif terhadap hubungan sosialnya ^[4].

Salah satu bentuk keterampilan berbahasa adalah berbicara. Berbicara adalah proses memproduksi, menerima, dan memproses informasi untuk memperoleh makna ^[5]. Berbicara melibatkan sub keterampilan lisan yang saling mendukung sehingga komunikasi menjadi bermakna dan informasi tersampaikan dengan baik ^[6]. Sub keterampilan tersebut meliputi pemahaman kaidah bahasa, kemampuan berlogika dalam menyampaikan informasi kepada pendengar, dan pemahaman terhadap konteks pembicaraan ^[7]. Berbicara juga melibatkan kemampuan mengurutkan informasi supaya mudah dipahami, penggunaan tata bahasa, pemilihan kata, penekanan kata, pengucapan, intonasi, dan kelancaran ^[8].

Dari berbagai definisi tersebut, bisa ditarik kesimpulan bahwasanya keterampilan berbicara adalah proses interaktif antara penutur dan pendengar melalui aktifitas klarifikasi, mengolah informasi, mengungkapkan makna, dan mengembangkn isi informasi. Proses ini melibatkan

sub-keterampilan berbicara seperti penekanan kata/kalimat, ketepatan intonasi dan ritme, keseusian pemilihan kata dengan situasi dan bahasan topik, organisasi pikiran menjadi kalimat logis dan bermakna, kelancaran penggunaan bahasa, dan rasa percaya diri.

B. Apa unsur keterampilan berbicara?

Unsur keterampilan berbicara dibagi menjadi tiga yaitu unsur kebahasaan, unsur non-kebahasaan, dan unsur penghambat. Unsur kebahasaan meliputi pengembangan isi pembicaraan, penyusunan kalimat yang berterima, penggunaan tata bahasa sesuai konteks, ketepatan pemilihan kata, kelancaran berbicara, dan kesesuaian pengucapan dan penekanan kata [9]. Sedangkan unsur non-kebahasaan meliputi tujuan berbicara, artikulasi, nada suara, tempo bicara, volume suara, kontak mata, bahasa tubuh, humor, dan umpan balik [10]-[12]. Unsur ini juga mencakup keberanian dan ketenangan menggunakan bahasa

serta keteraturan memberikan informasi baru ^[13]. Unsur terakhir adalah unsur penghambat penguasaan ketrampilan berbicara yang terdiri dari faktor penghambat kebahasaan dan faktor penghambat psikologis. Faktor penghambat kebahasaan meliputi kurangnya kosakata, tidak fasihnya pengucapan, tidak memadainya penguasaan tata bahasa, lemahnya minat membaca, dan takut presentasi lisan. Faktor penghambat psikologis mencakup keengganan untuk berbicara, kekhawatiran akan kesalahan, ketakutan akan penilaian buruk, dan kecemasan berbicara ^[14], ^[15].

Unsur keterampilan berbicara sebagaimana dipaparkan, dapat dilihat pada resume penulis pada tabel berikut:

Tabel 1. Keterampilan berbicara

Unsur	Deskripsi
Kebahasaan	Pengembangan isi, penyusunan kalimat, penggunaan tata bahasa, pemilihan kata, kelancaran, pengucapan, dan pemahaman

Unsur	Deskripsi
Non-kebahasaan	Tujuan berbicara, artikulasi, nada suara, tempo, volume suara, kontak mata, bahasa tubuh, humor, umpan balik, keberanian, dan ketenangan.
Penghambat	<p data-bbox="370 324 474 484">Kebahasaan</p> <p data-bbox="484 324 930 572">Kurangnya kosakata, tidak fasihnya pengucapan, tidak memadainya penguasaan tata bahasa, lemahnya minat membaca/ pengembangan isi, dan takut berbicara di depan umum</p>
	<p data-bbox="370 659 453 732">Psikologis</p> <p data-bbox="484 608 930 783">Keengganan berbicara, kekhawatiran membuat kesalahan, ketakutan terhadap penilaian buruk, dan kecemasan berbicara</p>

Sumber: resume penulis

BAB II

KECEMASAN BERBICARA

A. Apa itu kecemasan berbicara?

Kecemasan adalah suatu keadaan antisipasi dari ketakutan terhadap suatu tindakan yang merugikan [16]. Kecemasan bersifat subjektif sebagai imbas munculnya ketegangan, ketakutan, kegugupan, dan perasaan kekhawatiran [17]. Kecemasan muncul sebagai respon negatif dari ketidakmampuan diri mengendalikan hal yang tidak menyenangkan [18]. Kecemasan membuat pelakunya kehilangan rasa percaya diri dan memilih menghindari kesulitan yang sedang mengancam kenyamanannya [19], [20]. Kecemasan ditandai munculnya rasa gelisah, pusing, dan gemetar akibat pengaruh somatik, psikologis, atau sosial yang tidak menyenangkan [21].

Kesimpulannya, kecemasan adalah ketidakmampuan diri dalam mengatasi kejadian

yang tidak menyenangkan secara somatik, psikologis, dan sosial yang ditandai dengan munculnya ketegangan, ketakutan, kegugupan, kekhawatiran, gelisah, pusing, gemetar, kehilangan rasa percaya diri, dan melakukan penghindaran.

Kecemasan belajar bahasa asing adalah munculnya perilaku, persepsi diri, dan keyakinan diri yang negatif dari proses pembelajaran bahasa asing [22]. Hal-hal negatif tersebut meliputi perasaan khawatir, tidak sadar diri, tegang, dan gusar, yang berasal dari rangsangan tertentu berhubungan dengan satu atau lebih keterampilan reseptif dan atau produktif dalam pembelajaran bahasa asing [23]. Hal negatif menyebabkan keraguan, tidak percaya diri, dan memunculkan kesulitan dalam belajar bahasa asing [24]. Kondisi psikologis memunculkan kekhawatiran dan takut akan hal-hal tidak menyenangkan selama proses belajar dan penilaian bahasa asing [25]. Hal ini membentuk situasi yang terus berulang setiap kali mahasiswa mencoba menggunakan bahasa asing [26].

Kesimpulannya, kecemasan belajar bahasa asing adalah kondisi psikologis afektif khusus seperti khawatir, tegang, gusar dikarenakan persepsi diri, keyaninan diri, dan perilaku diri yang negatif terhadap proses dan penilaian belajar bahasa asing.

Salah satu bentuk kecemasan belajar bahasa asing adalah kecemasan berbicara bahasa Inggris. Kecemasan berbicara bahasa Inggris adalah rasa malu yang ditandai munculnya ketakutan untuk berkomunikasi dengan orang lain menggunakan bahasa Inggris [27]. Kecemasan ini seringkali muncul saat seseorang harus melakukan monolog, dialog, berbicara di depan umum, serta mendengarkan dan merespon informasi lisan dari lawan bicara [6]. Seseorang dengan kecemasan berbicara cenderung takut dipermalukan, yang kemudian menghambat performansi berbicara mereka di depan umum meski penguasaan aspek kebahasaannya baik [28]. Meskipun mereka sadar bahwa ketakutan tersebut tidak rasional, mereka

tidak dapat menahan perasaan cemas, depresi, susah, dan frustrasi. Mereka cenderung pasif di dalam kelas, menarik diri dari berbagai aktivitas berbicara, dan bahkan beberapa memilih untuk diam [29], [30].

Tanda munculnya kecemasan berbicara bahasa Inggris dapat digolongkan menjadi emosi negatif, gangguan perilaku, dan pandangan social di sekitarnya [10]. Tanda emosi negatif meliputi gugup, panic, fobia, gelisah, takut, stress, benci, kebingungan, tidak nyaman, tertekan, tidak percaya diri, dan sakit perut. Tanda gangguan perilaku terdiri dari munculnya kerut di dahi, tersipu, berkeringat, kepanasan, wajah memerah, mati rasa, gagap, gemetar, terdiam, menangis, mengucapkan “uumm”, mengoceh, memainkan jari, artikulasi tidak lancar, suara tidak nyaring, menghindari kontak mata, beralasan tertentu, tidak senyum sama sekali atau terlalu banyak senyum, tidak lancar berbicara, tidak bisa mengendalikan gerak diri, tidak mengucapkan kata dengan jelas,

penekanan kata tidak sesuai, ekspresi wajah datar, waktu berbicara singkat, kurang bergairah dalam berbicara, isi pembicaraan kurang persuasive. Pandangan sosial ditandai merasa terintimidasi, merasa lemah, merasa malu, merasa bodoh, merasa gagal, merasa buruk, merasa kurang pengalaman, takut berbicara di podium, takut berdialog meski ada pasangan, takut berbicara sambil berdiri dilihat yang lain, terlihat tidak siap, menolak tampil, tidak berani berbicara di keramaian, dan pingsan

Tabel 2. Kecemasan berbicara bahasa Inggris

Aspek	Deskripsi	
Definisi operasional	Ketegangan, ketakutan, kegugupan, dan kekhawatiran saat melakukan monolog, dialog, dan berbicara di depan umum dengan menggunakan bahasa Inggris	
Tanda muncul kecemasan berbicara	Emosi negatif	gugup, panic, gelisah, takut, stress, benci, kebingungan, tidak nyaman, tertekan, tidak percaya diri, sakit perut
	Gangguan perilaku	kerut di dahi, tersipu, berkeringat, kepanasan, mati rasa, wajah memerah, gagap, gemetar, terdiam, menangis, mengucapkan

Aspek	Deskripsi
	“uumm”, mengoceh, memainkan jari, artikulasi tidak lancar, pengucakan kata tidak jelas, penekanan kata tidak sesuai, berbicara tidak lancar, berbicara tanpa gairah, isi pembicaraan kurang persuasif, suara tidak nyaring, menghindari kontak mata, tidak senyum sama sekali/ terlalu banyak, tidak bisa mengendalikan gerak, ekspresi wajah datar, waktu berbicara singkat, beralasan tertentu.
Pandangan Sosial	merasa terintimidasi, merasa lemah, merasa malu, merasa bodoh, merasa gagal, merasa buruk, merasa kurang pengalaman, terlihat tidak siap, menolak tampil, takut berbicara di podium, takut berdialog meski ada pasangan, takut berbicara sambil berdiri dilihat yang lain, takut berbicara di keramaian, dan pingsan

Sumber: resume penulis

Kecemasan berbicara merupakan unsur yang menghambat keberhasilan seseorang dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya dan mencapai tujuan pembelajaran [26]. Kecemasan

berbicara memunculkan ketegangan saat seseorang harus merespon ungkapan orang lain [31], [32]. Ketegangan ini berupa rasa takut, gelisah, sukar, tertekan, dan khawatir akan kejadian tidak menyenangkan yang seolah-olah mengintimidasi selama melakukan penampilan berbicara [33]. Wujud intimidasi berupa citra diri yang buruk, ungkapan tidak menyenangkan, pengalaman buruk, respon tidak diharapkan dari sekitar, tidak sesuai harapan pendengar, ketakutan menghadapi orang yang dirasa lebih hebat, dan kondisi lingkungan berbicara [34]. Seseorang dengan kecemasan ini cenderung tidak bisa santai sebelum maupun saat tampil menyampaikan pidato [35]. Secara aspek kognitif, orang jadi kesulitan berkonsentrasi, kebingungan memilih kata dan tata bahasa, tidak bisa mengambil keputusan dengan tepat apabila ada kejadian tidak menyenangkan selama performansi berbicara [36]. Hal tersebut berakibat pada kesulitan menyampaikan ide pembicaraan, menghilangkan

motivasi, dan menghambat penguasaan keterampilan berbicara bahasa Inggris [37].

B. Bagaimana tingkatkan kecemasan berbicara?

Tingkatan kecemasan berbicara seseorang berbeda satu dengan lainnya pada berbagai situasi. Misalnya, tes keterampilan berbicara berpasangan berbeda dengan berkelompok maupun sendiri di depan umum [38]. Tingkatan kecemasan berbicara juga berbeda sesuai latar belakang pengalaman buruk individu dalam aktivitas berbicara, serta kemampuan individu dalam memahami dan menggunakan bahasa asing [39]. Tingkatan kecemasan berbicara bahasa Inggris antara mahasiswa satu dan lainnya juga berbeda-beda tergantung pada penguasaan unsur kebahasaan maupun non-kebahasaan [40]. Salah satu contohnya adalah ketakutan menghadapi tes keterampilan berbicara dan pengalaman tampil berbicara di depan umum. Mahasiswa yang takut menghadapi evaluasi negatif cenderung memiliki kecemasan

berbicara yang lebih tinggi daripada mereka yang tidak mengkhawatirkan hal tersebut. Mereka yang terbiasa tampil di depan umum juga cenderung memiliki tingkat kecemasan yang jauh lebih rendah dari mereka yang belum pernah melakukannya ^[41]

Tingkat kecemasan berbicara bahasa Inggris dapat dikelompokkan secara klinis sebagaimana tabel berikut ^[38].

Tabel 3. Tingkatan kecemasan berbicara

Rerata nilai tes kecemasan berbicara	Kategori
> 131	Tinggi
97 – 131	Sedang
< 97	Rendah

Sumber: Bergil, 2016

Seseorang dinyatakan mengalami kecemasan berbicara bahasa Inggris tingkat tinggi saat rerata hasil tes kecemasannya melebihi angka 131. Tingkatan sedang dalam kecemasan berbicara berkisar pada rerata 97 sampai 131. Sedangkan tingkatan rendah berada dibawah rerata 97.

BAB III

KENAPA GURU TIDAK BOLEH MENGALAMI KECEMASAN BERBICARA?

A. Alasan Teoritis

Topik pengaruh kecemasan terhadap tingkat pencapaian bahasa Inggris seseorang sudah menjadi perdebatan selama bertahun-tahun. Beberapa menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang jelas antara kecemasan dan capaian berbicara bahasa Inggris [39], [42]. Beberapa lainnya menyatakan bahwa tinggi rendahnya tingkat penguasaan bahasa Inggris dipengaruhi oleh faktor kecemasan [37], [43]–[46]. Hal ini terjadi karena kecemasan berbicara yang dialami memberikan dampak negatif terhadap kondisi fisik dan kondisi emosional seseorang. Jantung mereka berdetak lebih cepat, tidak teratur, gemetar, berkeringat, tidak percaya diri, susah berkonsentrasi, tidak bisa fokus,

kehilangan memori jangka pendek, dan akhirnya menghambat penyerapan bahasa Inggris yang dipelajari [34], [47], [48]. Dampak negatif lainnya adalah menghambat proses penguasaan bahasa Inggris dan tidak mampu mencapai tingkatan tertinggi dalam keterampilan berbahasa [12], [40], [49], [50]. Mereka yang mengalami kecemasan cenderung menghindari tampil berbicara karena rasa tidak percaya diri, pikiran negatif sebelum performansi, dan tekanan situasi [43], [51]. Perasaan tidak percaya diri mengakibatkan seseorang susah dalam memilih kata yang tepat dan kemudian menurunkan kualitas berbicara bahasa Inggrisnya [32]. Pemikiran negatif muncul karena rendahnya penguasaan unsur kebahasaan; sedangkan tekanan situasi muncul karena kurangnya persiapan [46].

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecemasan berbicara dan penguasaan keterampilan berbicara bahasa Inggris. Siswa dengan kecemasan berbicara tinggi memperoleh skor jauh lebih rendah

daripada mereka dengan kecemasan biasa [42], [52]. Hal ini terjadi karena kecemasan berbicara yang dialami melemahkan adaptasi terhadap kondisi yang dihadapi dan pada akhirnya menghambat pencapaian keterampilan berbicara [26]. Selain itu, hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ada korelasi kuat antara persepsi siswa, kecemasan berbicara, dan hasil capaian berbicara [49], [53]. Kecemasan yang tinggi dalam menghadapi tes lisan bahasa Inggris memberikan efek buruk terhadap kinerja berbicara siswa [54]. Hal ini karena siswa kesulitan meminimalisir emosi dan ketakutan selama kelas keterampilan berbicara, merasa tidak nyaman, dan memiliki persepsi diri bahwa aktivitas yang dilakukan adalah hal yang berat [55].

B. Alasan Praktis

Kecemasan berbicara bahasa Inggris penting dipahami karena ketika dialami mahasiswa calon guru, maka taruhannya lebih tinggi. Pertama, kualitas berbicara bahasa Inggris guru akan

menentukan kualitas bahasa Inggris siswa. Guru bahasa yang mengalami kecemasan berbicara cenderung memilih pendekatan pengajaran yang berpeluang menurunkan aktivitas komunikasi langsung di kelas dan menghindari interaksi menggunakan bahasa Inggris dengan siswanya ^[56]. Guru yang tidak mampu mendesain aktifitas kelas berbicara yang menarik, melibatkan siswa secara aktif dalam praktik berkomunikasi, maupun memotivasi siswanya akan membuat materi yang harusnya mudah menjadi sulit dikuasai ^[57]. Bagaimanapun, guru adalah salah satu faktor kunci keberhasilan kegiatan belajar mengajar ^[58].

Kedua, seorang guru tanpa kecemasan berbicara akan lebih mudah mengungkapkan gagasan kepada siswa. Guru akan sukses dalam karir profesionalnya karena mampu menyampaikan pemikiran dengan baik, melakukan konfirmasi dengan tepat, dan mengeksplorasi suatu konsep dengan meyakinkan ^[59]. Mereka juga mampu menyampaikan ide secara efektif dengan

menggabungkan pemahaman prinsip dasar komunikasi, kondisi pendengar, dan situasi pembicaraan berlangsung ^[60]. Pada akhirnya, mereka mampu memfasilitasi siswa mencapai kompetensi sesuai kurikulum yang ditetapkan.

Ketiga, guru dengan kecemasan berbicara tinggi akan membuat siswa rentan belajar bahasa dan menghindari interaksi. Hal ini terjadi karena guru tidak cukup pengetahuan perihal penyebab dan strategi mengatasi kecemasan siswa saat pembelajaran berlangsung. Guru tidak mendapatkan cukup acuan cara menciptakan kelas yang kecemasannya rendah. Padahal, pengalaman seseorang yang dibawa dalam suatu lingkungan belajar dapat memberikan pengaruh yang luar biasa pada hasil yang diperoleh ^{[58], [61], [62]}. Guru dengan keterampilan bahasa lisan yang baik akan lebih dekat dengan siswanya karena mampu mengajar dengan komunikatif, menyenangkan, santai, dan humoris ^[63]. Gaya mengajar dan cara komunikasi guru mampu mendorong hasil belajar siswa lebih

baik karena penjelasannya mudah dipahami [64]. Sebaliknya, siswa semakin sulit memahami suatu materi yang disampaikan oleh guru dengan penguasaan keterampilan berbicara rendah dan penuh kecemasan.

Keempat, calon guru memerlukan gambaran bagaimana cara menyikapi murid yang mengalami kecemasan berbicara. Hal ini karena jenis kecemasan yang dialami setiap individu saat belajar bahasa asing berbeda satu dengan lainnya, Kecemasan tersebut bisa muncul karena pemahaman tentang aspek pengajaran, interaksi guru-siswa, desain pembelajaran, dan penilaian keterampilan bahasa yang tidak tepat. Idealnya, apabila guru bahasa Inggris ingin praktik mengajarnya berhasil meliputi aspek sosial, kognitif, dan personal; mereka harus memiliki pemahaman yang benar tentang kecemasan baik berupa teori dan implementasinya [55], [65].

BAB IV

JENIS KECEMASAN BERBICARA

A. Unsur jenis kecemasan berbicara

1. Takut penilaian negatif

Ketakutan akan evaluasi negatif berarti kekhawatiran tentang evaluasi yang diberikan oleh orang lain, sikap menghindari situasi evaluasi, dan persepsi diri bahwa orang lain akan menilai jelek^[17],^[37]. Ketakutan ini berhubungan dengan aspek kepribadian atau karakter yang berasal dari diri sendiri^[66]. Perasaan berupa tidak percaya diri, gugup, grogi, dan ketakutan terhadap kekurangan diri. Ketakutan ini muncul sebagai akumulasi kebiasaan seperti seringkali khawatir terhadap kelebihan orang lain meskipun dirinya sudah berlatih beberapa kali. Ketakutan akan penilaian negatif meliputi tiga komponen yaitu somatik, perilaku, dan kognisi^[67]. Ketiganya berwujud rasa panik, fobia, dan traumatik yang telah menjadi

kebiasaan. Tanda munculnya ketiga hal ini berupa berkeringat di badan, muka, dan telapak tangan, jantung berdebar debar dan anggota tubuh gemetar, rasa sesak di dada dan nafas tidak teratur, rasa takut atau gugup yang menghilangkan hafalan atau materi yang dipersiapkan, bahkan yang parah mampu memunculkan rasa tidak nyaman di perut dan mual [28]. Kecemasan ini muncul dari internal seseorang karena pengalaman kurang menyenangkan dari performansi sebelumnya, perasaan diri kurang menguasai keterampilan berbicara, rasa frustrasi terhadap upaya yang jarang berhasil dengan baik, kesulitan dalam menyelesaikan tugas berbicara, dan tidak adanya motivasi diri untuk mendapatkan hasil terbaik [68]. Kecemasan ini juga muncul dari eksternal seperti komentar negatif terhadap kekurangan diri yang disampaikan pendengar, dan umpan balik negatif yang diberikan oleh pengajar baik secara verbal maupun non-verbal seperti tatapan mata dan senyuman [69]. Ini muncul karena ketidaksesuaian

ekspektasi hasil penampilan yang difikirkan siswa dengan penilain yang diberikan oeh pengajar ^[70]. Selain itu, kecemasan ini juga juga muncul karena ucapan yang didengar permbicara dari lingkungan sekitar, pengalaman pribadi saat bersosial dengan yang lain, serta kepanikan saat melihat penampilan peserta lain yang dianggap lebih baik ^[71]. Ketakutan evauasi negatif juga dapat berbentuk perasaan tidak nyaman ketika menyampaikan sesuatu dalam Bahasa Inggris, lebih focus pada konsekuensi yang dialami jika gagal berkomunikasi dengan bahasa Inggris, gugup ketika harus merespon pertanyaan dalam bahasa Inggris, takut ketika ditanya dengan menggunakan bahasa Inggris, dan menghindari menjadi sukarelawan dalam menjawab pertanyaan maupun tampil berbicara bahasa Inggris ^[72]. Selain itu, keengganan berkomunikasi dan kecenderungan menghindari menggunakan bahasa Inggris sangat erat kaitannya dengan ketakutan penilaian negatif ^[10].

2. Takut berkomunikasi

Ketakutan berkomunikasi adalah sejenis perasaan enggan dan khawatir untuk berkomunikasi dengan orang lain [17], [37]. Ketakutan berkomunikasi digambarkan sebagai rasa malu dan takut yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dengan orang lain [73]. Ketakutan ini merupakan kegugupan dalam berkomunikasi dengan orang lain karena merasa terus dipantau semua kemampuannya selama percakapan, kurangnya kontrol diri terhadap situasi komunikasi, dan kurangnya keahlian memahami pribadi orang lain [74]. Dalam skenario ini, siswa mengalami kesulitan berbicara bahasa asing karena kurangnya kontrol terhadap diri sendiri, lalu berdampak pada penampilan public speaking mereka. Ketakutan berkomunikasi muncul secara temporal karena suatu keadaan tertentu semisal harus tampil berbicara monolog maupun dialog di depan kelas [51]. Jenis kecemasan ini mengarahkan pada ketakutan sebelum tampil berbicara, menghindari

tampil berbicara, dan ketegangan selama tampil berbicara sebagai akibat dari ketakutan ancaman terhadap diri sendiri dan konsekuensi yang ditimbulkannya [75]. Ketakutan sebelum tampil berbicara terjadi dengan munculnya detak jantung yang lebih kencang, berkeringat, susah tidur, susah berkonsentrasi. Penghindaran muncul sejalan perasaan tidak bisa santai, berharap penampilannya segera selesai, ketakutan tampil berbicara di depan, dan lebih menyukai tes lainnya daripada tes keterampilan berbicara. Sedangkan ketegangan muncul dari perasaan tegang, gugup, dan lega setelah tampil berbicara bahasa Inggris. Kecemasan jenis ini bisa dialami di berbagai jenis performansi baik itu secara mendadak tanpa persiapan, percakapan langsung dan spontan, maupun percakapan dengan membaca script [32]. Misalnya, ketika siswa harus mengambil kartu situasi lalu guru menyuruh mereka untuk menyusun pecakapan baik dengan persiapan maupun secara langsung, siswa secara tiba-tiba bisa mengalami

kecemasan ini [66]. Ketakutan ini memiliki pola leksikal dan semantik yang berfokus pada emosi negative, gangguan perilaku, dan pandangan social di sekitarnya [10]. Hal tersebut terjadi karena individu dengan ketakutan komunikasi yang tinggi lebih rentan dan reaktif secara fisiologis terhadap penguatan terutama rangsangan negative, sedangkan mereka dengan ketakutan komunikasi yang rendah kurang reaktif terhadap pengkondisian social [76]. Ketakutan berkomunikasi juga berwujud perasaan tidak nyaman, malu, dan takut ketikan harus menghadapi komunikasi secara nyata dengan orang lain, dan bahkan mempengaruhi kesulitan dalam mendengarkan bahasa Inggris [77]

3. Takut menghadapi tes

Ketakutan menghadapi tes adalah suatu sejenis kecemasan kinerja yang berasal dari rasa takut kegagalan dalam ujian lain [17], [37]. Ketakutan ini lebih terfokus pada kekhawatiran menghadapi evaluasi berbicara bahasa Inggris [33]. Kecemasan

ini termasuk dalam kecemasan situasi spesifik yang dialami karena evaluasi keterampilan berbahasa, yang umumnya terdiri dari komponen kognitif seperti kekhawatiran dan pemikiran yang tidak relevan dengan ujian, dan komponen afektif seperti emosi dan gejala tubuh [54]. Ketika seseorang khawatir gagal dalam ujian, mereka cenderung gugup saat tampil berbicara secara langsung dan memilih untuk menghadapi ujian dalam bentuk lain seperti kuis tertulis maupun dialog direkam di rumah [73]. Kecemasan tes berbicara juga mencakup pengalaman emosional yang tidak menyenangkan dan kekhawatiran dalam situasi di mana kinerja seseorang sedang dievaluasi [52]. Kecemasan ini mengacu kondisi apapun yang menyebabkan seseorang tidak percaya diri dengan kemampuannya, yang berimbas ketidakmampuan mengatasi kondisi negatif menghadapi ujian.

Kecemasan menghadapi tes berbicara terdiri dari empat fase yang berbeda yaitu antisipasi ujian, persiapan ujian, pelaksanaan ujian, dan rekasi

pasca ujian [78]. Pada fase antisipasi ujian, siswa mulai mengevaluasi persiapan mereka sendiri, pengetahuan mereka sebelumnya dan tingkat kesulitan ujian, serta memprediksi peluang keberhasilan atau kegagalan mereka. Ketika mereka melihat kemungkinan besar mereka akan gagal, mereka mulai merasa cemas. Pada fase persiapan ujian, mereka mulai mempersiapkan ujian, mengevaluasi keefektifan persiapan mereka. Mereka mengasosiasikan kesuksesan dengan menetapkan tujuan yang seringkali tidak realistis, sehingga mereka menganggap bahwa “sesuatu yang kurang dari kinerja ujian yang diharapkan adalah sebuah kegagalan”. Pada fase pelaksanaan ujian, mereka merasa terhambat dan frustrasi karena kecemasan mereka selama prosesnya. Pada fase reaksi pasca ujian, harapan negatif mereka biasanya terwujud. Bentuk kecemasan ini yaitu merasa kesulitan selama tampil tes berbicara, khawatir membuat kesalahan saat tes berbicara, tidak nyaman selama tes berbicara, merasa

tertekan karena tidak memiliki persiapan yang cukup untuk tes berbicara, khawatir akan kegagalan dari tes berbicara, takut dievaluasi kesalahannya selama tes secara langsung di depan teman lain [79]

Ketiga jenis kecemasan tersebut dapat ditabelkan sebagai berikut:

Tabel 4. Jenis Kecemasan Berbicara Bhs Inggris

Jenis	Definisi	Tanda Muncul Jenis Kecemasan
Takut penilaian negatif	Kekhawatiran terhadap evaluasi negatif yang diberikan orang lain	Ketakutan dengan kekurangan diri, khawatir dengan kelebihan orang lain, panik melihat penampilan orang lain yang dianggap lebih baik, traumatik/ pengalaman kurang menyenangkan dari performansi sebelumnya dan saat bersosial dengan yang lain, perasaan kurang menguasai keterampilan berbicara, rasa frustrasi terhadap upaya yang jarang berhasil, ketidaksesuaian ekspektasi dengan hasil, kesulitan menyelesaikan tugas, tidak ada motivasi untuk mendapatkan hasil terbaik, serta tidak mampu mengatasi komentar dan umpan balik negative

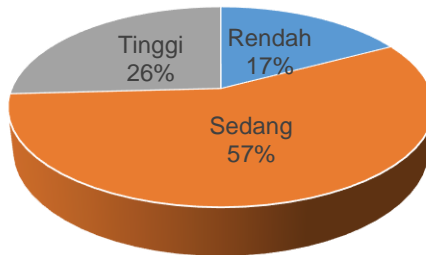
Jenis	Definisi	Tanda Muncul Jenis Kecemasan
Takut berkominikasi dengan bahasa Inggris	Perasaan khawatir dan enggan berkominikasi monolog dan dialog dengan orang lain dalam bahasa Inggris	Gugup ketika harus merespon pertanyaan, takut ketika ditanya menghindari menjaksukarelawan dalam menjawab pertanyaan maupun tampil, tidak mampu mengontrol situasi ketakutan sebelum tampil menghindari tampil di depan tegang selama tampil, berharap penampilan segera selesai perasaan lega begitu tampil selesai, takut menghadapi komunikasi secara langsung, dan kesulitan dalam mendengarkan bahasa Inggris
Takut menghadapi tes berbicara cara	rasa takut gagal dalam ujian berbicara	Takut tampil tes tanpa persiapan, lebih fokus pada konsekuensi yang dialami jika gagal, lebih menyukai tes lainnya daripada tes keterampilan berbicara, tidak mampu mengatasi kondisi negatif dalam ujian.

Sumber: resume penulis

B. Tanda dan gejala munculnya kecemasan berbicara calon guru

Hasil tes performansi berbicara 58 calon guru menunjukkan data sebagai berikut:

Profisiensi berbicara bahasa Inggris calon guru

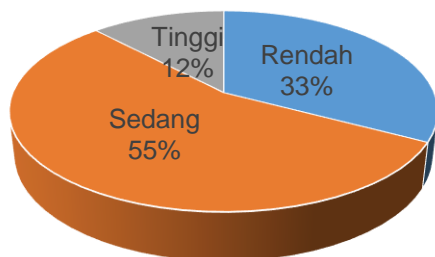


Gambar 1. Profisiensi berbicara calon guru

Gambar 1 menunjukkan bahwa profisiensi berbicara bahasa Inggris calon guru bervariasi. Sebanyak 10 orang atau 17% responden memiliki profisiensi rendah. Sedangkan 33 mahasiswa calon guru (57%) kemampuan sedang. 16 % atau 15 orang lain memiliki kemampuan berbicara yang tinggi.

Hasil tes kecemasan berbicara menunjukkan bahwa 39 dari 58 calon guru mengalami kecemasan berbicara tingkat sedang hingga tinggi, berikut:

Tingkat kecemasan berbicara



Gambar 2. Tingkat kecemasan berbicara calon guru

Gambar 2. menunjukkan bahwa 67% atau sejumlah 39 mahasiswa calon guru yang menjadi subjek penelitian ini mengalami kecemasan berbicara bahasa Inggris. Rinciannya, sejumlah 32 orang atau 55% subjek mengalami kecemasan berbicara tingkat sedang, dan 7 orang (12%) mengalami kecemasan berbicara tingkat tinggi. Sisanya, sebanyak 19 orang atau 33% responden tidak mengalami kecemasan berbicara bahasa Inggris.

Hasil observasi menunjukkan tanda muncul kecemasan pada calon guru saat tampil berbicara. Hasil observasi sebagai berikut:



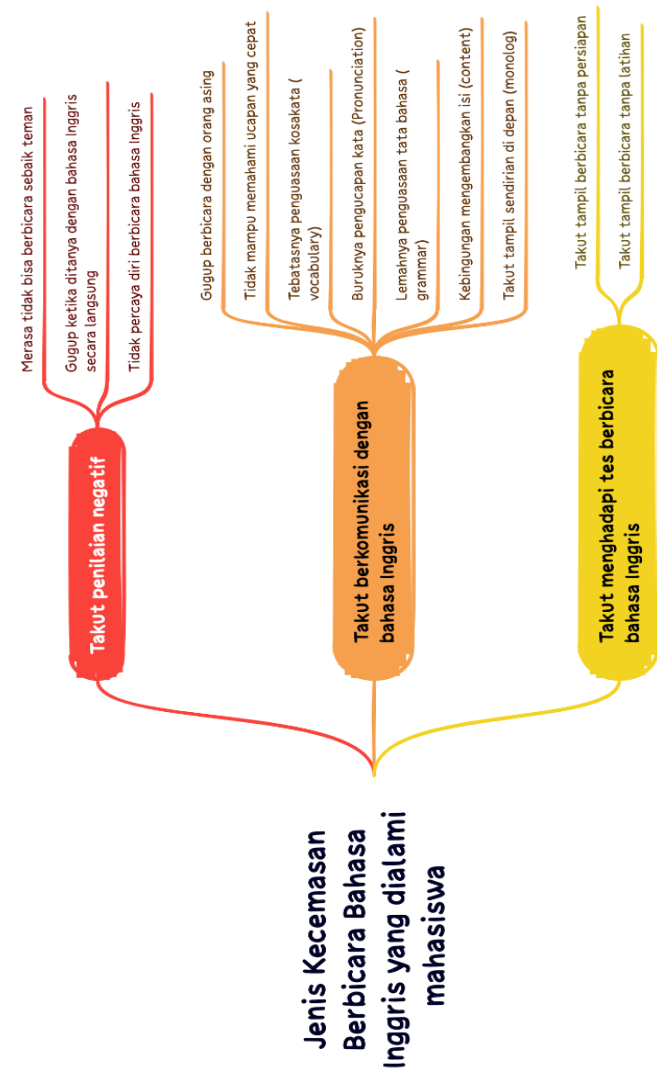
Gambar 3. Tanda munculnya kecemasan berbicara pada calon guru

Gambar 3. menunjukkan bahwa terdapat 14 tanda kecemasan yang dialami oleh mayoritas responden. Mayoritas tanda kecemasan yang muncul adalah waktu berbicara yang sedikit yaitu 69%. Selanjutnya adalah menghindari kontak mata dengan prosentase 62%, gemetar 59%, dan mengucapkan "uumm" sebesar 56%. Berikutnya dengan

prosentase 54% yaitu gugup, suara tidak nyaring, dan pengucapan tidak jelas. Tanda lain secara berurutan adalah tidak senyum 51%, ekspresi wajah datar 41%, jantung berdegup kencang 39%, kebingungan 36%, terlihat tidak siap 28%, memainkan jari 26%, dan dahi berkerut 23%

C. Jenis kecemasan berbicara dialami calon guru

Hasil wawancara terhadap responden calon guru menunjukkan munculnya tiga jenis kecemasan yaitu takut akan penilaian negatif, takut untuk berkomunikasi dengan bahasa Inggris, dan takut menghadapi tes berbicara bahasa Inggris. Hasil digambarkan berikut:



Gambar 4. Jenis kecemasan berbicara calon guru

1. Jenis kecemasan berbicara bahasa Inggris yang dialami mahasiswa calon guru

a. Takut penilaian negatif

- 1) Merasa teman lain berbicara bahasa Inggris lebih baik

Takut penilaian negatif muncul dari perasaan inferior individu itu sendiri saat membandingkan dirinya dengan rekannya. Mereka merasa tidak lebih baik daripada teman lain dalam keterampilan berbicara Bahasa Inggris, padahal mereka belum tahu benar kemampuan Bahasa Inggris semua teman sekelasnya. Bisa jadi, mahasiswa ini lemah pada topik pembicaraan tertentu, namun bagus pada bahasan yang lain dibandingkan temannya. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap inferioritas kemampuan dirinya memunculkan kecemasan dalam berbicara bahasa asing, selain faktor tingginya tingkat resiko dari standar performansi yang ditetapkan

individu ^[80]. Temuan mengindikasikan bahwa kecemasan tidak selalu selaras dengan hasil penampilan berbicara yang dilakukan. Hal ini karena siswa yang belajar bahasa asing yang mengalami kecemasan terkadang mampu tampil berbicara bahasa Inggris jauh lebih baik daripada yang tidak terindikasi memiliki kecemasan. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa pola pikir seseorang dalam mempelajari suatu bahasa asing merupakan penyebab utama munculnya kepercayaan diri dalam berbicara bahasa asing ^[81]. Temuan membuktikan bahwa keyakinan dan motif yang dimiliki seseorang dalam belajar bahasa asing memiliki peran penting dalam menentukan keadaan emosionalnya baik itu kecemasan maupun percaya diri yang muncul dalam berbicara.

2) Gugup ketika ditanya menggunakan bahasa Inggris

Ketakutan penilaian negatif juga muncul karena mahasiswa merasa susah memahami informasi yang disampaikan dalam Bahasa Inggris. Kesulitan ini meliputi menangkap makna ungkapan lisan, memahami maksud tersurat dan tersirat ungkapan, dan merespon maksud ungkapan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara bahasa Inggris muncul karena kesulitan memahami pembicaraan dan menyampaikan maksud secara lisan dengan bahasa asing tersebut, pola pikir individu terhadap kesulitan bahasa asing yang dipelajari, serta kepercayaan diri individu untuk berbicara bahasa Inggris di depan umum ^[73]. Beberapa contoh kekhawatiran ini yaitu gugup tampil di depan, tidak mengerti informasi dalam bahasa Inggris yang cepat, kesulitan menggunakan bahasa Inggris untuk berkomunikasi, serta

ketakutan membuat kesalahan pengucapan dan tata bahasa karena bukan bahasa kesehariannya.

3) Tidak percaya diri untuk berbicara dalam bahasa Inggris

Ketakutan akan penilaian negatif karena perasaan inferior dan keidaklancaran dalam berkomunikasi bahasa Inggris mengarahkan pada menurunnya kualitas performansi lisan bahasa Inggris seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perasaan rendah diri dalam belajar bahasa Inggris serta keidaklancaran dalam memproduksi bahasa lisan telah meningkatkan kecemasan berbicara bahasa Inggris dan mengurangi kualitas performansi individu ^[17].

b. Takut berkomunikasi dalam bahasa Inggris

- 1) Gugup saat harus berbicara bahasa Inggris dengan orang asing

Ketakutan muncul karena kekhawatiran apabila kalimat yang diucapkan akan dipahami berbeda oleh orang asing yang memiliki pemahaman bahasa Inggris jauh lebih baik. Kesalahan mahasiswa dalam mengucapkan kata, menyusun kalimat, menggunakan tata bahasa, memahami budaya, maupun pemilihan kosakata seringkali membuat mereka gugup untuk memulai atau menanggapi percakapan bahasa Inggris dengan orang asing. Permasalahan yang lainnya adalah aksentuasi yang tidak mirip dengan *native speaker*. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan kecemasan bisa muncul karena aksentuasi yang berbeda-beda yang dipengaruhi oleh bahasa Ibu yang sering digunakan [66]. Latar belakang seseorang dalam belajar bahasa Inggris seperti budaya dan bahasa lokal akan

mempengaruhi cara berkomunikasi, cara mengungkapkan pikiran dan perasaannya dalam bahasa Inggris, bahkan hingga logat dalam pengucapan.

2) Kesulitan memahami ucapan bahasa Inggris yang cepat

Saat suatu ungkapan bahasa Inggris disampaikan secara cepat sebagaimana, maka seseorang tidak memiliki waktu cukup untuk berpikir tentang apa yang disampaikan, dan mengarah pada munculnya kecemasan berbicara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan seseorang dalam berbicara bahasa Inggris seringkali mengarahkan pada kesulitan pemahaman makna, kesalahan penggunaan tata bahasa, kesalahan penyusunan kalimat, kesulitan mengilustrasikan konteks, dan akhirnya berimbas pada ketakutan berbicara bahasa Inggris ^[82].

3) Kebingungan menemukan kosakata (*vocabulary*)

Kecemasan juga muncul karena kesulitan menemukan arti suatu kata dalam Bahasa Inggris saat berkomunikasi. Hal ini berimbas pada terhentinya percakapan yang sedang berlangsung karena kebingungan menemukan satu atau dua kata Bahasa Inggris yang mau diungkapkan. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa minimal ada empat faktor yang mempengaruhi penguasaan dan minat seseorang dalam berbicara bahasa Inggris yaitu kecemasan, ketepatan dalam menggunakan unsur bahasa, kompleksitas isi yang disampaikan, dan kelancaran berkomunikasi. Keberhasilan seseorang dalam menguasai keempat hal tersebut sangat bergantung pada seberapa besar penguasaan kosakata yang dimiliki [82]. Ketepatan penggunaan kosakata mampu meningkatkan kualitas pembicaraan, pemahaan akan

maksud pembicaraan, dan kemampuan metakognisi bahasa itu sendiri. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa kecemasan berbicara muncul karena lemahnya penguasaan kosakata bahasa Inggris serta kurangnya waktu yang dimiliki untuk mempersiapkan penampilan berbicara ^[83].

- 4) Khawatir salah pengucapan (*pronunciation*) sehingga mempengaruhi makna

Keterbatasan pengucapan membuat mahasiswa merasa bahasa Inggrisnya susah dimengerti oleh orang lain. Mahasiswa merasa tidak tahu cara mengucapkan kata secara tepat sehingga merasa bahasa Inggrisnya jelek, dan merasa rendah diri. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecemasan berbicara pada mahasiswa di perguruan tinggi muncul karena terlalu berhati-hati dalam berbicara bahasa Inggris, tidak berani mengucapkan kata dalam bahasa Inggris

DAFTAR PUSTAKA

- [1] T. Tenbrink, "Using Language to Convey Thoughts," *Cogn. Discourse Anal.*, : 168–193, Jan 2020, doi: 10.1017/9781108525176.009.
- [2] N. V. Vanyushina dan O. H. Azaymeh, "Code-mixing to English Language as a means of communication in Jordanian Arabic," *Dialectologia*, vol. 27, no. 2021.27, : 229–239, 2021, doi: 10.1344/Dialectologia2021.27.10.
- [3] H. Atmowardoyo, S. Weda, dan G. Sakkir, "Learning Strategies in English Skills used by Good Language Learners in Millennial Era: A Positive Case Study in Universitas Negeri Makassar," *ELT Worldw. J. English Lang. Teach.*, vol. 8, no. 1, : 28, Apr 2021, doi: 10.26858/eltww.v8i1.20339.
- [4] T. Gonulal, "The use of instagram as a mobile-assisted language learning tool," *Contemp. Educ. Technol.*, vol. 10, no. 3, : 309–323, Jul 2019, doi: 10.30935/cet.590108.
- [5] D. Brown, *Teaching by Principles: An Interactive Approach to Language Pedagogy*, 2 ed. New York: Longman Education, 2000.
- [6] D. Young, "An Investigation of Students'

- Perspectives on Anxiety and Speaking,” *Foreign Lang. Ann.*, vol. 23, no. 6, : 539–553, Des 1990, doi: 10.1111/j.1944-9720.1990.tb00424.x.
- [7] J. McDonough, C. Shaw, dan H. Masuhara, *Materials and methods in ELT : a teacher’s guide*, 3 ed. West Sussex: John Wiley & Sons, Inc, 2013.
- [8] J. C. Richards dan W. A. Renandya, *Methodology in Language Teaching: An Anthology of Current Practice*. New York: Cambridge University Press, 2002.
- [9] N. H. De Jong, M. P. Steinel, A. Florijn, R. Schoonen, dan J. H. Hulstijn, “Linguistic skills and speaking fluency in a second language,” *Appl. Psycholinguist.*, vol. 34, no. 5, : 893–916, Sep 2013, doi: 10.1017/S0142716412000069.
- [10] J. A. Keaten dan L. Kelly, “Disposition versus situation: Neurocommunication and the influence of trait apprehension versus situational factors on state public speaking anxiety,” *Commun. Res. Reports*, vol. 21, no. 3, : 273–283, 2004, doi: 10.1080/08824090409359989.
- [11] A. M. Goberman, S. Hughes, dan T. Haydock, “Acoustic characteristics of public speaking: Anxiety and practice effects,” *Speech Commun.*, vol. 53, no. 6, : 867–876, Jul 2011, doi: 10.1016/j.specom.2011.02.005.
-

- [12] M. Abrar, "An Investigation into Indonesian EFL University Students' Speaking Anxiety," *JEELS (Journal English Educ. Linguist. Stud.*, vol. 4, no. 2, : 221–248, Feb 2018, doi: 10.30762/jeels.v4i2.358.
- [13] U. Bahruddin, Halomoan, dan M. Sahid, "Implementation of Hots in Debate Strategy To Improve the Ability of Speaking Arabic Among Students," *Solid State Technol.*, vol. 63, no. 4, : 816–826, 2020, [Daring]. Tersedia pada: <http://www.solidstatetechnology.us/index.php/JSST/article/view/1322>
- [14] S. Amoah dan J. Yeboah, "The speaking difficulties of Chinese EFL learners and their motivation towards speaking the English language," *J. Lang. Linguist. Stud.*, vol. 17, no. 1, : 56–69, Mar 2021, doi: 10.52462/jlls.4.
- [15] I. G. Riadil, "EFL Students in Speaking Skill: Identifying English Education Students' Perceptions of the Psychological Problems in Speaking," *JETAL J. English Teach. Appl. Linguist.*, vol. 2, no. 2, : 8–20, 2020, doi: 10.36655/jetal.v2i2.266.
- [16] A. Bandura, "Toward a Psychology of Human Agency: Pathways and Reflections," *Perspect. Psychol. Sci.*, vol. 13, no. 2, : 130–136, Mar 2018, doi: 10.1177/1745691617699280.

- [17] E. Horwitz, "3. On the Misreading of Horwitz, Horwitz and Cope (1986) and the Need to Balance Anxiety Research and the Experiences of Anxious Language Learners," in *New Insights into Language Anxiety*, Multilingual Matters, 2017, : 31–48. doi: 10.21832/9781783097722-004.
- [18] S. Morony, S. Kleitman, Y. P. Lee, dan L. Stankov, "Predicting achievement: Confidence vs self-efficacy, anxiety, and self-concept in Confucian and European countries," *Int. J. Educ. Res.*, vol. 58, : 79–96, 2013, doi: 10.1016/j.ijer.2012.11.002.
- [19] P. Tovote, J. P. Fadok, dan A. Lüthi, "Neuronal circuits for fear and anxiety," *Nat. Rev. Neurosci.*, vol. 16, no. 6, : 317–331, 2015, doi: 10.1038/nrn3945.
- [20] J. Roick dan T. Ringeisen, "Self-efficacy, test anxiety, and academic success: A longitudinal validation," *Int. J. Educ. Res.*, vol. 83, : 84–93, 2017, doi: 10.1016/j.ijer.2016.12.006.
- [21] S. Taylor, "Nature and measurement of anxiety sensitivity: Reply to Lilienfeld, Turner, and Jacob (1996)," *J. Anxiety Disord.*, vol. 10, no. 5, : 425–451, Sep 1996, doi: 10.1016/0887-6185(96)00021-7.
- [22] E. Horwitz, M. Horwitz, dan J. Cope, "Foreign

- Language Classroom Anxiety,” *Mod. Lang. J.*, vol. 70, no. 2, : 125, 1986, doi: 10.2307/327317.
- [23] P. D. MacIntyre dan R. C. Gardner, “The Subtle Effects of Language Anxiety on Cognitive Processing in the Second Language,” *Lang. Learn.*, vol. 44, no. 2, : 283–305, 1994, doi: 10.1111/j.1467-1770.1994.tb01103.x.
- [24] D. Young, “Creating a Low-Anxiety Classroom Environment: What Does Language Anxiety Research Suggest?,” *Mod. Lang. J.*, vol. 75, no. 4, : 426–437, 1991, doi: 10.1111/j.1540-4781.1991.tb05378.x.
- [25] Y. Aida, “Examination of Horwitz, Horwitz, and Cope’s Construct of Foreign Language Anxiety: The Case of Students of Japanese,” *Mod. Lang. J.*, vol. 78, no. 2, : 155, 1994, doi: 10.2307/329005.
- [26] L. Woodrow, “Anxiety and speaking English as a second language,” *RELC J.*, vol. 37, no. 3, : 308–328, 2006, doi: 10.1177/0033688206071315.
- [27] E. Horwitz, “Foreign and second language anxiety,” *Lang. Teach.*, vol. 43, no. 2, : 154–167, Apr 2010, doi: 10.1017/S026144480999036X.
- [28] D. P. Pertaub, M. Slater, dan C. Barker, “An experiment on public speaking anxiety in response to three different types of virtual

audience,” *Presence Teleoperators Virtual Environ.*, vol. 11, no. 1, : 68–78, Feb 2002, doi: 10.1162/105474602317343668.

- [29] N. Bekleyen, “Helping teachers become better English students: Causes, effects, and coping strategies for foreign language listening anxiety,” *System*, vol. 37, no. 4, : 664–675, Des 2009, doi: 10.1016/j.system.2009.09.010.
- [30] T. Gregersen dan E. Horwitz, “Language Learning and Perfectionism: Anxious and Non-Anxious Language Learners’ Reactions to Their Own Oral Performance,” *Mod. Lang. J.*, vol. 86, no. 4, : 562–570, Des 2002, doi: 10.1111/1540-4781.00161.
- [31] P. Addison, E. Clay, S. Xie, C. R. Sawyer, dan R. R. Behnke, “Worry as a function of public speaking state anxiety type,” *Commun. Reports*, vol. 16, no. 2, : 125–131, Jun 2003, doi: 10.1080/08934210309384495.
- [32] P. L. Witt dan R. R. Behnke, “Anticipatory Speech Anxiety as a Function of Public Speaking Assignment Type An earlier version of this paper was presented at the 2005 convention of the National Communication Association in Boston,” *Commun. Educ.*, vol. 55, no. 2, : 167–177, Apr 2006, doi: 10.1080/03634520600566074.

- [33] C. Sutarsyah, "An Analysis of Student's Speaking Anxiety and its Effect on Speaking Performance," *IJELTAL (Indonesian J. English Lang. Teach. Appl. Linguist.*, vol. 1, no. 2, : 143, Mei 2017, doi: 10.21093/ijeltal.v1i2.14.
- [34] T. Li, "Analysis on the Causes and Treatment of Public Speaking Anxiety," in *Proceedings of the 2020 4th International Seminar on Education, Management and Social Sciences (ISEMSS 2020)*, 2020, vol. 466, no. Isemss, : 514–518. doi: 10.2991/assehr.k.200826.103.
- [35] F. U. Raja, "Anxiety Level in Students of Public Speaking: Causes and Remedies," *J. Educ. Educ. Dev.*, vol. 4, no. 1, : 94, Mei 2017, doi: 10.22555/joeed.v4i1.1001.
- [36] S. Lailiyah, S. Hayat, S. Urifah, dan M. Setyawati, "Levels of students' mathematics anxieties and the impacts on online mathematics learning," *Cakrawala Pendidik.*, vol. 40, no. 1, : 107–119, 2021, doi: 10.21831/cp.v40i1.36437.
- [37] S. Cagatay, "Examining EFL Students' Foreign Language Speaking Anxiety: The Case at a Turkish State University," *Procedia - Soc. Behav. Sci.*, vol. 199, : 648–656, Agu 2015, doi: 10.1016/j.sbspro.2015.07.594.
- [38] A. S. Bergil, "The Influence of Willingness to Communicate on Overall Speaking Skills among

- EFL Learners,” *Procedia - Soc. Behav. Sci.*, vol. 232, no. April, : 177–187, Okt 2016, doi: 10.1016/j.sbspro.2016.10.043.
- [39] L. Ganschow dan R. Sparks, “Anxiety about foreign language learning among high school women,” *Mod. Lang. J.*, vol. 80, no. 2, : 199–212, Jun 1996, doi: 10.1111/j.1540-4781.1996.tb01160.x.
- [40] M. Marzec-Stawiarska, “Investigating Foreign Language Speaking Anxiety Among Advanced Learners of English,” in *Second Language Learning and Teaching*, vol. 14, 2015, : 103–119. doi: 10.1007/978-3-642-38339-7_7.
- [41] Y. Cheng, “Factors associated with foreign language writing anxiety,” *Foreign Lang. Ann.*, vol. 35, no. 6, : 647–656, Nov 2002, doi: 10.1111/j.1944-9720.2002.tb01903.x.
- [42] R. Sparks dan J. Patton, “Relationship of L1 Skills and L2 Aptitude to L2 Anxiety on the Foreign Language Classroom Anxiety Scale,” *Lang. Learn.*, vol. 63, no. 4, : 870–895, Des 2013, doi: 10.1111/lang.12025.
- [43] R. Hanifa, “Factors generating anxiety when learning EFL speaking skills,” *Stud. English Lang. Educ.*, vol. 5, no. 2, : 230–239, Sep 2018, doi: 10.24815/siele.v5i2.10932.
- [44] R. Hasibuan dan I. Irzawati, “Students’ Speaking

- Anxiety on their Speaking Performance: A Study of EFL Learners,” in *Proceedings of the 3rd International Conference on Innovative Research Across Disciplines (ICIRAD 2019)*, 2020, vol. 394, no. Icirad 2019, : 101–106. doi: 10.2991/assehr.k.200115.017.
- [45] Z. Dörnyei dan S. Ryan, *The psychology of the language learner revisited*. Routledge, 2015. doi: 10.4324/9781315779553.
- [46] J. C. Yang dan B. Quadir, “Effects of prior knowledge on learning performance and anxiety in an English learning online role-playing game,” *Educ. Technol. Soc.*, vol. 21, no. 3, : 174–185, 2018.
- [47] K. Rajitha dan C. Alamelu, “A Study of Factors Affecting and Causing Speaking Anxiety,” *Procedia Comput. Sci.*, vol. 172, no. 2019, : 1053–1058, 2020, doi: 10.1016/j.procs.2020.05.154.
- [48] N. Erdiana, B. Daud, D. F. Sari, dan S. K. Dwitami, “A study of anxiety experienced by efl students in speaking performance,” *Stud. English Lang. Educ.*, vol. 7, no. 2, : 334–346, Sep 2020, doi: 10.24815/siele.v7i2.16768.
- [49] A. Chen dan G.-J. Hwang, “Effects of experiencing authentic contexts on English speaking performances, anxiety and motivation
-

of EFL students with different cognitive styles,” *Interact. Learn. Environ.*, vol. 0, no. 0, : 1–21, Mar 2020, doi: 10.1080/10494820.2020.1734626.

- [50] L. Q. Dung dan T. L. Hung, “Speaking Anxiety and Language Proficiency among EFL at A University in Vietnam,” *Int. J. Soc. Sci. Hum. Res.*, vol. 03, no. 09, : 124–133, Sep 2020, doi: 10.47191/ijsshr/v3-i9-01.
- [51] B. A. Kelsen, “Exploring public speaking anxiety and personal disposition in EFL presentations,” *Learn. Individ. Differ.*, vol. 73, no. October 2018, : 92–101, 2019, doi: 10.1016/j.lindif.2019.05.003.
- [52] M. Amiri dan B. Ghonsooly, “The Relationship between English Learning Anxiety and the Students’ Achievement on Examinations□,” *J. Lang. Teach. Res.*, vol. 6, no. 4, : 855, Jul 2015, doi: 10.17507/jltr.0604.20.
- [53] M. Bashori, R. Van-Hout, H. Strik, dan C. Cucchiarini, “Web-based language learning and speaking anxiety,” *Comput. Assist. Lang. Learn.*, vol. 0, no. 0, : 1–32, Jun 2020, doi: 10.1080/09588221.2020.1770293.
- [54] Y. Yanxia, “Test anxiety analysis of Chinese college students in computer-based spoken English test,” *Educ. Technol. Soc.*, vol. 20, no. 2, : 63–73, 2017, [Daring]. Tersedia pada:

<https://www.jstor.org/stable/90002164>

- [55] F. Alrabai, "The influence of teachers' anxiety-reducing strategies on learners' foreign language anxiety," *Innov. Lang. Learn. Teach.*, vol. 9, no. 2, : 163–190, Mei 2015, doi: 10.1080/17501229.2014.890203.
- [56] E. Horwitz, "Even teachers get the blues: recognizing and alleviating language teachers' feelings of foreign language anxiety," *Foreign Lang. Ann.*, vol. 29, no. 3, : 365–372, 1996, doi: 10.1111/j.1944-9720.1996.tb01248.x.
- [57] S. Webster, "Understanding lack of development in early career teachers' practical knowledge of teaching speaking skills," *System*, vol. 80, no. 2, : 154–164, Feb 2019, doi: 10.1016/j.system.2018.10.010.
- [58] D. Schunk, *Learning Theories: An Educational Perspective, Sixth Edition*, 6th ed. Boston: Pearson Education, Inc., 2012.
- [59] K. T. K. Dewi, "Thinking Critically through Storytelling Technique: Enhancing Students' HOTS and English Speaking Skill," *J. Educ. Study*, vol. 1, no. 1, : 67–75, Jun 2021, doi: 10.36663/joes.v1i1.151.
- [60] J. Masuram dan P. N. Sripada, "Developing Speaking Skills through Task-based Materials," *Procedia Comput. Sci.*, vol. 172, no. 2019, : 60–

- 65, 2020, doi: 10.1016/j.procs.2020.05.009.
- [61] A. Baker, "Exploring Teachers' Knowledge of Second Language Pronunciation Techniques: Teacher Cognitions, Observed Classroom Practices, and Student Perceptions," *TESOL Q.*, vol. 48, no. 1, : 136–163, Mar 2014, doi: 10.1002/tesq.99.
- [62] S. Borg, "Evaluating the Impact of Professional Development," *RELC J.*, vol. 49, no. 2, : 195–216, Agu 2018, doi: 10.1177/0033688218784371.
- [63] L. Göncz, "Teacher personality: a review of psychological research and guidelines for a more comprehensive theory in educational psychology," *Open Rev. Educ. Res.*, vol. 4, no. 1, : 75–95, Jan 2017, doi: 10.1080/23265507.2017.1339572.
- [64] R. Killen, "Outcomes-based education: Principles and possibilities," *Univ. Newcastle, Fac. Educ.*, : 1–24, 2000, [Daring]. Tersedia pada: http://drjj.uitm.edu.my/DRJJ/OBE_FSG_Dec07/2-Killen_paper_good-kena_baca.pdf
- [65] I. M. Alvarez, C. Weise, B. Vall, M. González, dan A. Morodo, "How do primary education trainee teachers perceive educational psychology?," *Teach. Teach.*, vol. 24, no. 1, : 81–94, Jan 2018, doi:

- 10.1080/13540602.2017.1379388.
- [66] S. Suciati, "Speaking Anxiety in EFL Classroom: Categories and Factors," *Edulingua J. Linguist. Terap. dan Pendidik. Bhs. Ingg.*, vol. 7, no. 1, Jun 2020, doi: 10.34001/edulingua.v7i1.1168.
- [67] E. Gonzalez-Bono, L. Moya-Albiol, A. Salvador, E. Carrillo, J. Ricarte, dan J. Gomez-Amor, "Anticipatory autonomic response to a public speaking task in women: The role of trait anxiety," *Biol. Psychol.*, vol. 60, no. 1, : 37–49, Jul 2002, doi: 10.1016/S0301-0511(02)00008-X.
- [68] C. F. Hsu, "The relationships of trait anxiety, audience nonverbal feedback, and attributions to public speaking state anxiety," *Commun. Res. Reports*, vol. 26, no. 3, : 237–246, 2009, doi: 10.1080/08824090903074407.
- [69] A. E. Lucchetti, G. L. Phipps, dan R. R. Behnke, "Trait anticipatory public speaking anxiety as a function of self-efficacy expectations and self-handicapping strategies," *Commun. Res. Reports*, vol. 20, no. 4, : 348–356, 2003, doi: 10.1080/08824090309388834.
- [70] H. Yufrizal dan N. E. Pratiwi, "Self-Assessment on Communicative Competence of Students of Higher Education in Indonesia," *Educ. Q. Rev.*, vol. 3, no. 2, Jun 2020, doi: 10.31014/aior.1993.03.02.135.
-

- [71] S. O. Lilienfeld, S. M. Turner, dan R. G. Jacob, "Further comments on the nature and measurement of anxiety sensitivity: A reply to Taylor (1995b)," *J. Anxiety Disord.*, vol. 10, no. 5, : 411–424, Sep 1996, doi: 10.1016/0887-6185(96)00020-5.
- [72] M. Nazir, S. Bashir, dan Z. Raja, "A Study of Second Language Speaking-Anxiety among ESL Intermediate Pakistani Learners," *Int. J. English Educ.*, vol. 3, no. 2, : 581–584, 2014.
- [73] N. Mahmudi dan A. Mirjam, "Anxiety Level of An Indonesian EFL Student in A Public Speaking Class: A Narrative Inquiry," *Int. J. Lang. Teach. Educ.*, vol. 5, no. 1, : 16–28, Jul 2021, doi: 10.22437/ijolte.v5i1.13771.
- [74] I. Nugroho, F. Miftakh, dan Y. T. Wahyuna, "Exploring Students' Speaking Anxiety Factors in an Online EFL Classroom," *Interact. J. Pendidik. Bhs.*, vol. 8, no. 2, : 228–239, Okt 2021, doi: 10.36232/jurnalpendidikanbahasa.v8i2.1337.
- [75] J. D. Mladenka, C. R. Sawyer, dan R. R. Behnke, "Anxiety sensitivity and speech trait anxiety as predictors of state anxiety during public speaking," *Commun. Q.*, vol. 46, no. 4, : 417–429, 1998, doi: 10.1080/01463379809370112.
- [76] C. R. Sawyer dan R. R. Behnke,

- “Communication apprehension and implicit memories of public speaking state anxiety,” *Commun. Q.*, vol. 45, no. 3, : 211–222, Jun 1997, doi: 10.1080/01463379709370061.
- [77] K. Sugiyati dan L. Indriani, “Exploring the Level and Primary Causes of Public Speaking Anxiety Among English Department Students,” *J. Res. Lang. Educ.*, vol. 2, no. 1, : 57, 2021, doi: 10.33365/jorle.v2i1.906.
- [78] H. Balemir, “The sources of foreign language speaking anxiety and the relationship between proficiency level and degree of foreign language speaking anxiety,” Bilkent University, 2009. [Daring]. Tersedia pada: <http://repository.bilkent.edu.tr/handle/11693/14917>
- [79] M. Rita, Y. Aizan, dan F. Rahman, “Investigating Pre-service Teachers’ Oral Performance Anxiety in Islamic and Asian Civilizations Content,” in *Proceedings of the 1st International Conference on Intellectuals’ Global Responsibility (ICIGR 2017)*, 2018, vol. 125, no. Icigr 2017, : 172–176. doi: 10.2991/icigr-17.2018.42.
- [80] A. Fadlan, “Factors Causing Language Anxiety of EFL Students in Classroom Presentation,” *ELS J. Interdiscip. Stud. Humanit.*, vol. 3, no. 2, : 219–230, Jun 2020, doi: 10.34050/els-

jish.v3i2.9718.

- [81] E. Ozdemir dan M. Papi, "Mindsets as sources of L2 speaking anxiety and self-confidence: the case of international teaching assistants in the U.S.," *Innov. Lang. Learn. Teach.*, vol. 16, no. 3, : 234–248, Mei 2022, doi: 10.1080/17501229.2021.1907750.
- [82] S. Wahyuningsih dan M. Afandi, "Investigating English Speaking Problems: Implications for Speaking Curriculum Development in Indonesia," *Eur. J. Educ. Res.*, vol. 9, no. 3, : 967–977, Jul 2020, doi: 10.12973/eu-jer.9.3.967.
- [83] F. Brilianti dan A. Fauzi, "the Effectiveness of Making Video Blog (Vlog) To Minimize Students' Anxiety in Public Speaking on Descriptive Text Material," *J. Basis*, vol. 7, no. 2, : 233, 2020, doi: 10.33884/basisupb.v7i2.2424.
- [84] C. Gürbüz dan N. Cabaroğlu, "EFL students' perceptions of oral presentations: Implications for motivation, language ability and speech anxiety," *J. Lang. Linguist. Stud.*, vol. 17, no. 1, : 600–614, Mar 2021, doi: 10.52462/jlls.41.
- [85] F. Fitriah dan H. Muna, "Foreign language speaking anxiety: A case study at English departement students of IAIN Lhokseumawe and Al Muslim university," *J. Ilm. Didakt.*, vol. 19, no. 2, : 141–158, 2019, doi: 10.22373/jid.v19i2.5030.

- [86] M. Ilyas, M. Eka Putri, dan I. Nurani, "Psychological Problems Encountered by EFL Students in Speaking Class at Universitas Islam Riau," *J-SHMIC J. English Acad.*, vol. 8, no. 2, : 140–152, Agu 2021, doi: 10.25299/jshmic.2021.vol8(2).7484.
- [87] N. H. Tuan dan T. N. Mai, "Factors affecting students' speaking performance at Le Thanh Hien high school," *Asian J. Educ. Res.*, vol. 3, no. 2, : 8–23, 2015, [Daring]. Tersedia pada: <http://www.multidisciplinaryjournals.com/wp-content/uploads/2015/03/FACTORS-AFFECTING-STUDENTS'-SPEAKING.pdf>
- [88] S. Kasbi dan M. Elahi Shirvan, "Ecological understanding of foreign language speaking anxiety: emerging patterns and dynamic systems," *Asian-Pacific J. Second Foreign Lang. Educ.*, vol. 2, no. 1, : 2, Des 2017, doi: 10.1186/s40862-017-0026-y.
- [89] J. C. Richards, *Communicative Language Teaching Today*, 1st ed. New York: Cambridge University Press, 2006.
- [90] K. Sadeghi, F. Mohammadi, dan N. Sedaghatgoftar, "From EFL Classroom into the Mainstream: A Socio-Cultural Investigation of Speaking Anxiety among Female EFL Learners," *Int. J. Soc. Cult. Lang.*, vol. 1, no. 2, : 118–131,

2013.

- [91] H. Mulyono, "An Investigation of Factors Contributing to Foreign Language Speaking Anxiety among International Students in Indonesian Universities," *Regist. J.*, vol. 12, no. 1, : 13, Jun 2019, doi: 10.18326/rgt.v12i1.13-27.
- [92] R. Abin dan H. Syam, "Investigating Anxiety in an Indonesian EFL Speaking Classroom," *ELT Worldw. J. English Lang. Teach.*, vol. 6, no. 2, : 121, Okt 2019, doi: 10.26858/eltww.v6i2.10467.
- [93] N. Ghazali, N. E. M. Said, dan T. K. Hua, "Understanding Second Language Anxiety: Feedback from ESL Learners in TVET," *Univers. J. Educ. Res.*, vol. 8, no. 5, : 2057–2063, Mei 2020, doi: 10.13189/ujer.2020.080543.
- [94] F. Sadighi dan M. Dastpak, "The Sources of Foreign Language Speaking Anxiety of Iranian English Language Learners," *Int. J. Educ. Lit. Stud.*, vol. 5, no. 4, : 111, Okt 2017, doi: 10.7575/aiac.ijels.v.5n.4p.111.
- [95] S. Wahyuningsih dan M. Maisyanah, "Exploring English Speaking Problems in Higher Education: Pre-Service English Teachers' Perspectives," *J. English Teach. Learn. Issues*, vol. 4, no. 1, : 19, Jun 2021, doi: 10.21043/jetli.v4i1.10786.
- [96] S. Arifin dan D. Rosita Sari, "Teaching Speaking Using Sainstagram: Its Implementation to

- Collegian,” in *Proceedings of the Social Sciences, Humanities and Education Conference (SoSHEC 2019)*, 2019, vol. 3rd, : 336–338. doi: 10.2991/soshec-19.2019.73.
- [97] Z. Toth, “Exploring the relationship between anxiety and advanced hungarian EFL learners’ communication experiences in the target language: A study of high- vs low-anxious learners,” *New Insights into Lang. Anxiety Theory, Res. Educ. Implic.*, : 156–174, 2017, doi: 10.21832/9781783097722-010.
- [98] C. Richard, D. Zoltan, dan a. noels Kimberly, “Motivation, Self-Confidence, and Group Cohesion in the Foreign Language Classroom,” *Lang. Learn.*, vol. 44, no. 3, : 417–448, 1994.
- [99] Y. Babakhouya, “The Big Five personality factors as predictors of English language speaking anxiety: A cross-country comparison between Morocco and South Korea,” *Res. Comp. Int. Educ.*, vol. 14, no. 4, : 502–521, Des 2019, doi: 10.1177/1745499919894792.
- [100] I. P. Spector, J. C. Pecknold, dan E. Libman, “Selective attentional bias related to the noticeability aspect of anxiety symptoms in generalized social phobia,” *J. Anxiety Disord.*, vol. 17, no. 5, : 517–531, Jan 2003, doi: 10.1016/S0887-6185(02)00232-3.

- [101] R. M. Ibrahim dan L. Y. Hamad, "Investigating Foreign Language Speaking Anxiety among the Kurdish EFL Students: A Case Study at a Public University," *Alustath J. Hum. Soc. Sci.*, vol. 60, no. 1, : 77–92, Mar 2021, doi: 10.36473/ujhss.v60i1.1294.
- [102] A. Chen dan G.-J. Hwang, "Effects of a concept mapping-based flipped learning approach on EFL students' English speaking performance, critical thinking awareness and speaking anxiety," *Br. J. Educ. Technol.*, vol. 51, no. 3, : 817–834, Mei 2020, doi: 10.1111/bjet.12887.
- [103] E. Horwitz, "Language anxiety and achievement," *Annu. Rev. Appl. Linguist.*, vol. 21, : 112–126, Jan 2001, doi: 10.1017/s0267190501000071.
- [104] S. Akkakoson, "Reflections from teachers and students on speaking anxiety in an EFL classroom," *J. Lang. Cult. Educ.*, vol. 4, no. 3, : 46–70, Sep 2016, doi: 10.1515/jolace-2016-0025.
- [105] M. Y. Abdullah, S. Hussin, dan K. Ismail, "Does Flipped Classroom Model Affect EFL Learners' Anxiety in English Speaking Performance?," *Int. J. Emerg. Technol. Learn.*, vol. 16, no. 01, : 94, Jan 2021, doi: 10.3991/ijet.v16i01.16955.
- [106] M. Gramer, E. Schild, dan E. Lurz, "Objective

- and perceived physiological arousal in trait social anxiety and post-event processing of a prepared speaking task," *Pers. Individ. Dif.*, vol. 53, no. 8, : 980–984, Des 2012, doi: 10.1016/j.paid.2012.07.013.
- [107] H. Theelen, A. van den Beemt, dan P. den Brok, "Enhancing authentic learning experiences in teacher education through 360-degree videos and theoretical lectures: reducing preservice teachers' anxiety," *Eur. J. Teach. Educ.*, vol. 00, no. 00, : 1–20, 2020, doi: 10.1080/02619768.2020.1827392.
- [108] O. Khudobina, O. Hopiaynen, dan E. Bondarenko, "Bilingual learners' willingness to communicate in English and anxiety when speaking the language," *SHS Web Conf.*, vol. 69, : 00058, Okt 2019, doi: 10.1051/shsconf/20196900058.
- [109] J. X. Yan dan E. Horwitz, "Learners' perceptions of how anxiety interacts with personal and instructional factors to influence their achievement in english: A qualitative analysis of EFL learners in China," *Lang. Learn.*, vol. 58, no. 1, : 151–183, 2008, doi: 10.1111/j.1467-9922.2007.00437.x.
- [110] H. Habiburrahim, R. Risdaneva, G. Putri, S. Dahliana, dan S. Muluk, "The effects of anxiety

toward acehnese students' english speaking ability," *Qual. Rep.*, vol. 25, no. 1, : 254–270, 2020, doi: 10.46743/2160-3715/2020.3639.

- [111] H. Marashi dan F. Assgar, "EFL teachers' effective classroom management and learners' anxiety and learning strategies," *Iran. J. Lang. Teach. Res.*, vol. 7, no. 2, : 65–82, 2019.

BIOGRAFI PENULIS



Samsul Arifin lahir di kabupaten Tulungagung, Jawa Timur. Penulis menyelesaikan S-1 Pendidikan bahasa Inggris di Universitas Negeri Surabaya (2008), dan S-2 Pendidikan bahasa Inggris di Universitas Sebelas Maret (2013).

Penulis telah menerbitkan beberapa buku diantaranya *Teaching English with Google apps: panduan mudah mendesain aktifitas pembelajaran* (2019); *Diorama Asperger: Belajar bahasa Inggris menjadi mudah bagi siswa asperger sindrom* (2019); *Membentuk calon guru bahasa Inggris profesional di masa pandemi covid-19* (2021); *English for midwifery students: communicating pregnancy, labor, antenatal care, postnatal care, and newborn care to mother* (2021); *Sainstagram: teaching speaking promoting Higher Order Thinking skills* (2021); *Methodical trends in 2021's EFL teaching in Indonesia: from theory to actual practices* (2022); dan *ARbook speaking: augmented reality book for survival speaking with a perspective of intercultural communicative language teaching* (2022). Karya lainnya dipublikasikan di jurnal internasional, jurnal nasional, prosiding, maupun tercatat pada Hak Cipta sederhana (HaKI).

Pembelajaran jarak jauh selama pandemi covid-19 telah menimbulkan masalah *learning loss* di perguruan tinggi. Salah satunya adalah penurunan keterampilan berbicara bahasa Inggris mahasiswa calon guru yang berimbas pada ketidaktercapaian kompetensi yang dibutuhkan dunia kerja.

Penyebab utama permasalahan adalah kecemasan berbicara yang muncul karena perubahan situasi pembelajaran dari daring ke luring. Buku ini mendeskripsikan jenis, faktor penyebab, dan strategi mengatasi kecemasan berbicara calon guru, serta model kelas anti-kecemasan berbicara. Buku ini diharapkan mampu membawa pengalaman nyata cara berkomunikasi anti-cemas kepada mahasiswa, serta menjadi panduan kepada dosen perihal cara mengajar keterampilan berbicara bahasa Inggris tanpa kecemasan.